

# Važnost antistres programa

---

**Norac Kevo, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2017**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Maritime Studies / Sveučilište u Splitu, Pomorski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:164:341452>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-24**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository - Faculty of Maritime Studies - Split -  
Repository - Faculty of Maritime Studies Split for  
permanent storage and preservation of digital  
resources of the institution](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**POMORSKI FAKULTET U SPLITU**

**ANA NORAC KEVO**

**VAŽNOST ANTISTRES PROGRAMA**

**ZAVRŠNI RAD**

**SPLIT, 2017.**

**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**POMORSKI FAKULTET U SPLITU**

**POMORSKE TEHNOLOGIJE JAHTA I MARINA**

**VAŽNOST ANTISTRES PROGRAMA**

**ZAVRŠNI RAD**

**MENTOR:**

**Doc. dr. sc. Andrea Russo**

**STUDENT:**

**Ana Norac Kevo**

**(MB:01712659098)**

**SPLIT, 2017.**

## SAŽETAK

Pomorac ili moreplovac je osoba koja se profesionalno ili stručno bavi pomorstvom, odnosno plovidbom. U današnje vrijeme pomorstvo se smatra jednim od visokostresnih zanimanja. Stres je reakcija tijela na događaje koji mu narušavaju ravnotežu, te dugotrajna izloženost stresorima ima negativan utjecaj na čovjeka. U svrhu očuvanja fizičkog i psihičkog zdravlja kod pomoraca i drugih ljudi koji se bave visokostresnim poslovima organiziraju se različite radionice i antistres programi.

Cilj ovog rada je ukazati na važnost antistres programa kod pomoraca u svrhu očuvanja njihovog psihičkog i fizičkog zdravlja. Također, će se pobliže objasniti najčešći načini opuštanja, te kako bi bilo dobro uvesti različite radionice pomoću kojih bi se kod pomoraca i drugih zanimanja mogla poboljšati međusobna komunikacija, olakšati rješavanje problema i smanjiti posljedice stresa.

**Ključne riječi:** *pomorac, pomorstvo, stres, antistres program*

## SUMMARY

A sailor or a seaman is a person who is professionally or expertly engaged in maritime affairs or navigation. Maritime affairs are considered to be highly stressed occupations nowadays. Stress is a reaction of the body to events that disrupt its balance, and long-term exposure to stress has a negative impact on the human being. In order to preserve physical and mental health of sailors and other people engaged in highly stressed occupations, various workshops and anti-stress programs are organized.

The aim of this paper is to point out the importance of organizing anti-stress programs for sailors in order to preserve their mental and physical health. The most common ways of sailor relaxation, the principles of anti stress programs that prevent stress origins will be explained, as well as how good would it be to implement variety of workshops that will help sailors and other occupations to improve their mutual communication, problem solving alleviation and reduction of the effects of stress.

**Keywords:** *sailor, marine, stress, anti-stress program*

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. STRES .....	3
2.1. Utjecaj stresa na posao .....	9
2.2. Utjecaj stresa na zdravlje .....	11
2.3. Utjecaj stresa na privatni život .....	13
3. POMORSTVO KAO ZANIMANJE .....	15
3.1. UZROCI STRESA KOD POMORACA .....	17
3.2. KRUH SA SEDAM KORA .....	19
3.3. OPASNOST ZBOG UMORA .....	23
4. ANTISTRES PROGRAM .....	27
4.1. CJELOUKUPNI ANTISTRES PROGRAM .....	28
4.2. RADIONICE KRITIČKOG MIŠLJENJA .....	30
4.3. NAJČEŠĆI ANTISTRES PROGRAMI NA BRODU PREMA ANKETAMA .....	32
4.4. ANKETA O POTREBAMA, ZANIMANJEM I ŽELJAMA POMORACA ZA SADRŽAJNIM KORIŠTENJEM SLOBODNOGA VREMENA NA BRODU .....	36
5. ZAKLJUČAK .....	39
LITERATURA .....	40
KNJIGE .....	40
INTERNETSKE STRANICE .....	41



# 1. UVOD

Stres je psihološki ili fizički odgovor čovjeka na neke specifične zahtjeve iz njegove okoline, da bi se omogućilo da izdrži neka posebna fizička i mentalna opterećenja. U suvremenom svijetu sve je više visokostresnih zanimanja. Među tim zanimanjima se također nalazi i posao pomoraca. Radni uvjeti pomoraca posjeduju više izvora stresa, uključujući sami brod i brodsku sredinu, međuljudske odnose, psihološke čimbenike te uvjete plovidbe. Da bi se smanjila količina stresa i da bi život pomoraca bio ugodniji provode se različiti antistres programi, kako na samom brodu tako i na kopnu.

U ovom radu govorit će se o stresnom poslu pomoraca, objasnit će se što je to stres, koje su njegove karakteristike, te kako se provodi prevencija stresa.

Svrha ovog rada je prikazati važnost antistres programa, njegovu ulogu prilikom plovidbe, te koje su to vrste antistres programa koje se mogu koristiti tijekom same plovidbe.

Glavni cilj rada je utvrditi ključne dijelove od kojih se sastoji antistres program, te upoznavanje sa čimbenicima koji pridonose kvalitetnijem smanjivanju stresa pri plovljenju. Osim glavnog cilja postavljeni su i podciljevi ovog rada.

Prvi podcilj rada je upoznavanje sa poslom pomorca te uvjetima u kojima se on nalazi dok je brod u plovidbi.

Drugi podcilj rada je općenito informiranje o stresu, negativnim učincima stresa na život pojedinca i okoline u kojoj se nalazi.

Rad se dijeli na 5 poglavlja u kojima se nakon provedenog istraživanja opisuju i dokazuju ciljevi koji su postavljeni.

U prvom poglavlju će se objasniti što je to stres, vrste i simptomi stresa, te različiti načini na koje on stres utječe.

U drugom poglavlju će biti opisano pomorstvo kao djelatnost i pomorac kao glavna stavka pomorstva.

U trećem poglavlju navesti će se koje su to najčešće vrste stresa kod pomoraca, na što se odnosi izreka "Kruh sa sedam kora", te kako umor djeluje na pomorce.

U četvrtom poglavlju će se objasniti što je to antistres program, te koje su vrste antiprograma najpogodnije za pomorce. Prikazati će se i anketa provedena nad pomorcima da bi uvidjeli koje sadržaje pomorci žele unijeti u svoju svakodnevicu da bi što kvalitetnije provodili slobodno vrijeme.



## 2. STRES

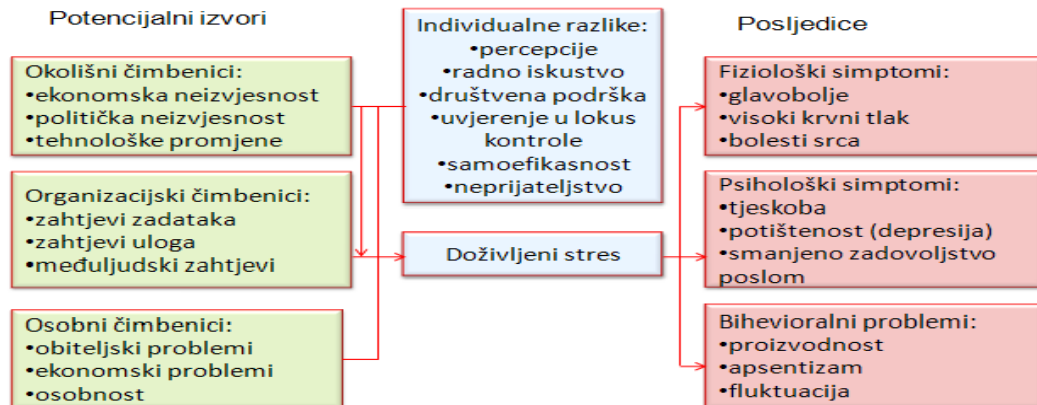
Kada bismo upitali ljude što je za njih stres, svatko bi dao drugačiji odgovor. Razlog je tome nepostojanje definicije koja bi bila prihvatljiva svakom pojedincu. Ono što je nekome stres drugome je možda zadovoljstvo ili nešto sasvim podnošljivo i ugodno. Radi se o subjektivnom fenomenu koji je teško definirati ili mjeriti. Znanstvenik Hans Selye je proveo brojna istraživanja na laboratorijskim životinjama koje je izlagao različitim psihičkim i fizičkim podražajima te je uočio patološke promjene. To je dovelo do zaključka da izlaganje stresu može izazvati različite bolesti kod životinja a tako i kod ljudi. Selye je definirao stres kao nespecifičan odgovor tijela na svaki zahtjev za promjenom. [21]

- Stres je dinamičko stanje u kojem se osoba suočava s prilikom, zahtjevom ili resursom, povezanim s nečim što želi, a čiji se ishod percipira i kao nesiguran i kao važan. [13]
- Učestale i brze promjene, te suvremeni način življenja uvjetuju mnogo stresnih situacija koje pogađaju gotovo svakog pojedinca. [16]

Stres je fizička reakcija na događaje koji nam predstavljaju prijetnju ili narušavaju našu ravnotežu na neki način. U današnje vrijeme ljudi su sve više izloženi stresu. Određena količina stresa može djelovati stimulirajuće, ali nažalost većina ljudi je svakodnevno izložena sve većoj količini stresa koja prelazi to stimulirajuće stanje te štetno djeluje na čovjekovo zdravlje. [18]

---

## Model stresa



Slika 1. Model stresa [13]

Kada smo pod stresom naše tijelo oslobađa hormone koji nam daju više energije i snage. To može biti dobro za nas ako smo u nekoj neposrednoj opasnosti ali ako je izloženost stresu dugotrajna onda je iznimno štetno za naš organizam (uključujući emocije, ponašanje, sposobnost razmišljanja te općenito fizičko zdravlje). Stres se može projicirati kroz tri vste reakcija:

1. Psihološke reakcije → tjeskoba, ljutnja, itd.
2. Tjelesne reakcije → glavobolja, crvenilo, nesanica, itd.
3. Bihevioralne reakcije → agresija, strah, itd. [8]

Često se smatra da je stres prouzrokovan isključivo vanjskim elementima, ali također i naša unutarnja percepcija može prouzrokovati neugodne osjećaje i tjeskobu. Zbog svih tih čimbenika svatko od nas se sa stresom nosi na drugačiji način.

Najčešće vrste i uzroci stresa:

- **Stres izazvan borbom za opstanak** – ova vrsta stresa je uobičajena reakcija na opasnost, koju posjeduju svi ljudi i životinje i javlja se kada smo u strahu od toga da bi nas netko mogao fizički ili emocionalno povrijediti, bez obzira na to je li prijetnja stvarna ili ju naš organizam tako percipira. [18]
- **Unutarnji stres** – javlja se kod osoba koje se često brinu oko stvari na koje uopće ne mogu utjecati ili se stavljaju u situacije za koje znaju da će uzrokovati stres. Neki ljudi s vremenom jednostavno postaju ovisni o užurbanom načinu života i

napetosti koja proizlazi iz stresa te se nesvjesno dovode u stresne situacije postavljajući si nerealne ciljeve ili osjećaju stres u situacijama koje uopće nisu stresne.

- **Stres uzrokovan okidačima iz svakodnevnog okruženja** – ova vrsta stresa je odgovor na stvari iz okoline odnosno okidače koji uzrokuju stres, kao što su buka, velika gužva, pritisak na poslu ili u obitelji. Važno je da prepoznate te faktore, a potom i naučite kako ih izbjeći ili se nositi s njima.
- **Umor i prekomjeren rad** – stres uzrokovan umorom ili prekomjernim radom nakuplja se tijekom dužeg vremena, a može biti posljedica i lošeg upravljanja vremenom, jer često zaboravimo uzeti vrijeme za odmor i opuštanje.
- **Emocionalni stres** – ako je uzrok stresa neki posebni događaj u našem životu, kao što je vjenčanje ili smrt drage osobe, odvojenost od obitelji tada je riječ o emocionalnom stresu. Kod ove vrste stresa vrlo je važno da pomoć potražite u razgovoru sa svojim najbližima. [18]

Svaki pojedinac ima drugačije simptome stresa i način na koji se nosi s njima. Simptomi stresa nakupljaju se postepeno i mogu utjecati na vaše zdravlje puno prije nego ih primijetite, dok mislite da imate neki fizički problem. Prepoznavanje simptoma vam može dati prednost u boljem obuzdavanju stresa. [19]

Najčešći simptomi stresa su:

### 1. Simptomi vezani za raspoloženje

- tjeskoba, nervoza,
- nemir,
- nedostatak motivacije ili koncentracije,
- iritabilnost ili ljutnja,
- tuga ili depresija,
- pretjerana sumnjičavost ili odbrambenost,
- gubitak smisla za humor,
- problemi s memorijom, naročito kratkotrajnom.

## **2. Simptomi vezani za tijelo**

- glavobolja,
- napetost ili bol u mišićima,
- bol u prsima,
- umor,
- oslabljen ili jako pojačan apetit,
- učestalo mokrenje,
- kratkoća udisaja,
- promjene u seksualnom nagonu,
- problemi sa probavom (nadutost, proljev, zatvor),
- problemi sa spavanjem, loši snovi.

## **3. Simptomi vezani za ponašanje**

- prejedanje ili izbjegavanje obroka,
- nekontrolirani ispadi ljutnje i bijesa,
- pretjerano alkoholiziranje ili drugi poroci,
- pušenje cigareta u svakom slobodnom trenutku,
- povlačenje od druženja,
- prestanak brige za izgled i oblačenje,
- pretjerano žvakanje žvakaćih guma, grickanje noktiju i druga kompulzivna ponašanja,
- zbunjenost i poteškoće u donošenju odluka,
- pretjerane reakcije na sitne i nevažne probleme i greške. [23]

Vrlo je važno naučiti kako se nositi sa stresom, te kako ga se na određene načine riješiti da ne dođe do konstantne izloženosti stresu pod kojim se javlja akutni stres. [5]

Akutni stres se javlja kod osoba koje su bile izložene nekom zastrašujućem događaju ili kod osoba koje su izložene nizu stresora neki duži vremenski period. Osobe sa akutnim stresom počinju duševno proživljavati stresne događaje, izbjegavaju dolazak u situacije gdje bi bili izloženi stresorima i doticaj sa stvarima koje ih podsjećaju na stresni događaj. Osoba koja ima akutni stresni poremećaj može imati neke od ovih simptoma:

- osjet obamrlosti, odvajanja ili gubitka emocionalnog odgovora,
- smanjena svijest o okolini (npr. biva zbunjena),

- osjećaj da stvari nisu realne,
- osjećaj da ona sama nije stvarna,
- nesposobnost sjećanja na neki dio stresnih događaja.

Mnogi ljudi se oporave od akutnog stresnog poremećaja nakon što ih se ukloni iz stresne situacije i nakon što im se pruži odgovarajuća potpora u obliku razumijevanja, suosjećanja te mogućnosti da opišu što im uzrokuje stres te kakva je njihova reakcija na to. [5]

Svaki pojedinac se različito nosi sa stresom. [19]

Studije su pokazale da postoje dobri i loši načini nošenja sa stresom.

### **Dobri način nošenja sa stresom:**

- **Podrška/pripadnost** (ovaj mehanizam se oslanja na nošenje sa stresom okrećući se svome društvenom krugu za podršku, ali pritom ne tražeći rasterećenje ili izbjegavanje odgovornosti nego samo emocionalnu podršku);
- **Sublimacija** (kanaliziranje stresnih emocija i impulsa kroz društveno prihvatljiv “ventil” kao što je sport);
- **Pozitivni osvrt** (kada osoba preusmjeri svoje misli i energiju na dobre stvari koje se dešavaju ili koje će se desiti);
- **Razmišljanje o opcijama** (mnoge osobe završe u kolotečini i počnu misliti da je njihova situacija nepromjenjiva, ali istina je da vam razmišljanje o opcijama ne može donijeti ništa loše već samo proširiti vidike);
- **Organizacija vremena** (pokušajte organizirati svoje vrijeme tako da imate određeni dio dana za opuštanje i uživanje; pazite da to ne bude ista stvar svaki dan);
- **Slušanje sebe** (razvijte unutarnji dijalog u kojem se zapitate: Zašto sam pod stresom?; Je li zaista tako strašno?; Je li moj perfekcionizam kriv za stres?);
- **Zdrava prehrana**, dovoljna količina sna dnevno i vježba (zdrave osobe se lakše nose sa stresom). [18]

VRJEME	P	U	S	Č	P	S	N
8-13h	škola						
13-14	odmor, ručak						
14-15	DZ iz MAT, učim PRI						
15-16	učim POV i ENG						
16-17	glazbena škola gitara						
17-18							
18-19	slobodno vrijeme, večera						
19-20	TV						
20-21	ponavljanje						
21-22	tuširanje, spavanje						

Slika 2. Primjer dobrog načina organizacije vremena [35]

### Loši načini nošenja sa stresom

Kako bi olakšali nošenje sa stresom mnogi ljudi posežu za stvarima koje ne samo da su neučinkovite, nego su i štetne za njihovo zdravlje.

- Potiskivanje (kada osoba pokuša ukloniti i zanemariti sve misli i osjećaje vezane za izvor stresa to rezultira većim posljedicama jer problemi ne odlaze sami od sebe);
- Pušenje ili konzumiranje previše alkohola;
- Problematično ponašanje;
- Pasivno-agresivno ponašanje (kada se osoba indirektno nosi sa svojom tjeskobom tako što se ponaša agresivno ili ogorčeno prema drugim ljudima);
- Prejedanje ili izbjegavanje obroka;
- Povlačenje u sebe (zanemarivanje prijatelja i porodice);
- Odgađanje ili izbjegavanje obaveza. [18]

Određene količine stresa su sastavni dio života i dešavaju se svakome. Međutim, neke osobe su bolje u nošenju sa stresom nego druge. Važno je da se stres ne zanemaruje jer dugotrajna izloženost stresnim situacijama može prouzrokovati različite fizičke i psihičke simptome. Uvijek se treba prilagoditi najboljem mogućem načinu odlaganja stresa ovisno u kojim se uvjetima osoba nalazi. [22]

## **2.1. Utjecaj stresa na posao**

Pod pojmom stresa na radnom mjestu smatra se reakcija, tj. odgovor na stresore koji čine široki raspon različitih podražaja povezanih s uvjetima rada, načinom rada i radnim okolišem koji nisu u skladu s radnikovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Ti stresni podražaji, ako traju dulje razdoblje, izazivaju fiziološke i psihološke promjene u radnika.

Stres na radu uzrokuje bolesti, manju motiviranost radnika, neproduktivnost i osjećaj manjeg samopouzdanja u vlastite radne sposobnosti na poslu. Postaje veliki problem za zajednicu, kao i za samog radnika. Dobra organizacija posla, kao i dobro poslovanje su najbolji načini za prevenciju stresa na radu. Poslodavci bi trebali moći prepoznati radnike pod stresom te uvesti mjere intervencije u svrhu smanjivanja stresa na radu. [7]

Razlikuju se učinci stresa na pojedinca i na tvrtku.

### **a) Učinci stresa na pojedinca**

Stres različito utječe na razne ljude. Ljudi postaju razdražljivi, jače se uzbuđuju oko običnih stvari, ne mogu se opustiti niti koncentrirati za obavljanje uobičajenih zadaća. Otežano razmišljaju i teže donose odluke, manje uživaju na poslu. Umorni su, depresivni, tjeskobni i imaju poteškoća sa spavanjem. Također se pojavljuju ozbiljni problemi u obliku bolesti, kao što su: bolesti srca, probavnog sustava, povišenje krvnog tlaka, glavobolje, bolesti mišićno-koštanog sustava, podložnost raznim infekcijama zbog slabosti imunološkog sustava. [1] Osim toga, teško usklađuju istovremeno obveze na poslu i u kući. Nemali broj radnika počne pušiti cigarete, piti alkoholna pića i konzumirati droge. [9]

Stres ima velik utjecaj na učinak radnika. Slab učinak, odnosno rad, javlja se kod relativno visokog ili niskog stresa dok se optimalan rad ili učinak postiže umjerenim (optimalnim) stresom. [8]



**Slika 3. Utjecaj stresa na učinak radnika [36]**

Iz ovoga vidimo da zapravo stres potiče učinak, a nedostatak stresa ga smanjuje. U slučaju kada je opterećenje nedovoljno javlja se dosada, apatija, motivacija je smanjena, a sve to rezultira i samim nedolaskom na posao. Kod prekomjernog opterećenja javlja se nesanica, razdražljivost, velike greške i neodlučnost. U poduzeću je potrebno postići zlatnu sredinu koja će dati zaposlenicima motivaciju, a samim time prouzrokovati optimalan učinak. [8]

### **b) Učinci stresa na tvrtku**

Ako je više radnika ugroženo stresom na radnom mjestu, to može imati dalekosežne posljedice na cijelu radnu zajednicu. Nezdrava zajednica ne dobiva maksimum od svojih radnika, što se očituje ne samo u smanjenoj učinkovitosti cijele zajednice, nego je pitanje i opstanka zajednice (tvrtke) kao takve. Odražava se na povećan broj izostanka ljudi s posla, smanjenu predanost poslu, premještanje radnika s jednog radnog mjesta na drugo, manjkavost izvršavanja zadataka i smanjenu produktivnost, a zajedno s time na povećan broj grešaka i time reklamacija klijenata i kupaca, povećanu odgovornost za radnike, narušenu sliku (pogledu) na tvrtku od radnika i klijenata, teško pronalaženje novoga osoblja. [10]

Da bi smanjili učinak stresa na radnika i sveukupni posao neke zajednice prvo treba otkloniti izvore stresa/stresore (stresor je svaki vanjski ili unutrašnji podražaj koji od



organizma traži udovoljavanje određenim zahtjevima, rješavanje problema i pojačanu aktivnost ili jednostavno neki novi oblik prilagodbe). Prepoznavanje stresora ima kao jedan od ciljeva i mogućnost izbora odgovarajuće metode rješavanja problema stresa na radnom mjestu. Moguće je aktivno i pasivno sudjelovati u uklanjanju stresora od sebe ili sebe od stresora te preoblikovati radno mjesto i njegov okoliš, a to se postiže:

- Izobrazbom radnika: savjetovanje radnicima da pohađaju satove vježbi relaksacije i vještina upravljanja vremenom;
- Ergonomijom i oblikovanjem okoliša: poboljšanje uvjeta rada i omogućavanje odgovarajuće opreme na radnom mjestu;
- Poslovnim razvojem: pomaganje radniku u izgradnji stavova o štetnosti stresa, približavanje novih spoznaja, pomaganje u shvaćanju sposobnosti i mogućnosti rješavanja stresa na radu na najbolji način koji je ujedno i koristan za radnika;
- Organizacijskim razvojem: postizanje boljeg ustroja na poslu, razvijanje prijateljskog i potpornog okruženja među radnicima. [7]

## 2.2. Utjecaj stresa na zdravlje

O povezanosti stresa i bolesti govorilo se već u devetnaestom stoljeću, od kada se ta povezanost počela i istraživati. Danas i sami često prepoznajemo da je jedan od uzroka bolesti stres, a ono što je znanstveno dokazano je da stresan način života može imati značajan negativan utjecaj na dužinu života, kardiovaskularne bolesti, imunološke poremećaje i patofiziološke posljedice na normalno starenje. [24]

Posljedice (simptomi) stresa mogu se svrstati u tri opće kategorije:

### a) Fiziološki simptomi

- “...stres može uzrokovati promjene u metabolizmu, povećati brzinu otkucaja srca, i disanja, povisiti krvni tlak, dovesti do glavovolje i izazvati srčane udare.” [13]
- Stres je izričito štetan za zdravlje, te osobe konstantno izložene stresom često pate od raznih bolesti, a možda je u opasnosti čak i njihov život. [11]

## b) Psihološki simptomi

- “ Psihološki simptomi stresa mogu se pojaviti u više oblika: nezadovoljstvo, napetost, tjeskoba, razdražljivost, agresivnost, gubljenje identiteta, gubitak samopoštovanja i samopouzdanja, dosada, odugovlačenje, depresija. ” [16]

## c) Bihevioralni simptomi

- “Simptomi stresa vezani za ponašanje obuhvaćaju promjene u proizvodnosti, te promjene u prehranbenim navikama, pojačano pušenje, u konzumiranje alkohola, ubrzani govor, nemirnost i poremećaje spavanja.” [11]

Govoreći o utjecaju stresa na zdravlje navesti ćemo neke primjere gdje možemo vidjeti kako stres utječe na čovjeka u nekim situacijama. Primjer lošeg utjecaja stresa na zdravlje možemo vidjeti kod ljudi koji su usamljeni ili sami. Samoća se povezuje s prijetnjom (prijetnja uzrokuje stres), a kao posljedica može se pojaviti povišeni krvni tlak i kardiološki problemi. Primjer utjecaja emocionalnog stresa možemo vidjeti u školama, gdje su istraživanja pokazala da tijekom ispitnih rokova kod adolescenata raste broj oboljelih od viroza. Također, stres zbog manjka kontrole na poslu ili u privatnom životu može dovesti do kardiovaskularnih bolesti. I bračni život može biti stresan, pa jedan od partnera, najčešće žena, obolijeva.

Pozitivne rezultate u borbi sa stresom dale su grupe podrške, nakon kojih se razina stresa značajno smanjila. Da bismo poboljšali kvalitetu i dužinu života potrebno je usmjeriti se na medicinu tijela i uma: opuštanje, meditaciju, laganu i zdravu hranu, pozitivno razmišljanje, podrška. Takav pristup omogućava pozitivno okruženje koje pozitivno utječe na kvalitetu života.

Treba voditi brigu i o prehrani. Prehrana je važan čimbenik koji pridonosi kvaliteti života. Odluke o nezdravim dijetama u kombinaciji s pušenjem, manjak tjelovježbe i prekomjerno konzumiranje alkoholnih pića važni su preduvjeti za razvoj bolesti. [24]

## **2.3. Utjecaj stresa na privatni život**

Konflikt poslovnog i obiteljskog života je vrsta konflikta među ulogama u kojem su zahtjevi uloge iz jedne domene (posla ili obitelji) inkompatibilni sa zahtjevima uloge iz druge domene (obitelji ili posla). [12]

Ravnoteža privatnog i poslovnog života je termin koji se koristi kada želimo opisati sklad između poslovnih obveza i privatnog života pojedinca. "Poslom" se pritom smatra plaćeno zaposlenje, dok "privatni život" uključuje aktivnosti izvan posla. Subjektivna ravnoteža odnosi se na percipirani sklad između posla i privatnog života, a javlja se u različitim oblicima. O ravnoteži se izvještava kada aktivnosti na poslu i u domu ne dolaze međusobno u konflikt. Ravnoteža može postojati i kada posao ili dom dominiraju prema izboru pojedinca. Neki preferiraju ostati duže na poslu, možda zbog stadija karijere, a možda zbog ograničenog života izvan posla. Za druge možda vrijedi suprotno i ravnoteža se percipira kad je posao podređen zahtjevima doma. Neravnoteža se može pojaviti i zbog nezaposlenosti. "Prelijevanje" se javlja kada postoji značajno nametanje jedne sfere u drugu. To će često, ali ne uvijek, dovesti do konflikta tj. dolazi do povećanja stresa koji utječe na život pojedinca ili cijele zajednice u kojoj se nalazi. [6]

Balansiranje između privatnog i poslovnog života je mač sa dvije oštrice. Ako se koncentrirate na svoju karijeru i više vremena provodite na poslu, sigurno ćete propustiti mnogo prekrasnih trenutaka sa partnerom i djecom. U drugom slučaju, ako ste preokupirani problemima kod kuće, teško da možete da se koncentrirate na poslu. To vodi do gubljenja prioriteta u životu, smanjene efikasnosti na poslu i dekoncentracije. [25]

### **Istraživanje o utjecaju karijere na privatni život**

U kojoj mjeri na privatni život utječe karijeru istražio je portal MojPosao na preko 500 ispitanika tijekom listopada 2011. Istraživanje je provedeno u sklopu projekta Udruge roditelja Korak po korak: 'Vuk sit, koza cijela – Zadovoljan poslodavac, zadovoljan roditelj, zadovoljno dijete'.

Na dvije trećine (70%) zaposlenih poslovne obaveze jako utječu na privatni život. Samo 4% ispitanika ne pati zbog posla u privatno vrijeme. Među onima koji zbog posvećenosti poslu, potiskuju u drugi plan vlastite i potrebe svoje obitelji, više je muškaraca (74%) nego žena (67%). Duže iskustvo, pozicija i veća odgovornost vjerojatno su razlog zbog kojeg poslovne obaveze više utječu na privatni život ispitanike zrelije dobi.

Najčešće posljedice koje poslovne obaveze ostavljaju na privatan život ispitanika su nedostatak vremena za sebe (69%), nedostatak energije (67%) i rjeđi susreti s prijateljima (59%).

Kako bi ipak ispunili sve svoje obaveze, ispitanici najčešće poduzimaju dodatne 'mjere': angažiranje obitelji (roditelja, djedova i baka) da pomažu u kućanstvu (35%), dogovor s poslodavcem da im povremeno izađe u susret (20%) te dogovor s kolegama da im pomognu (19%). Unatoč tome s partnerom uspijevaju provesti tek 5,5 sati tijekom radnog tjedna, s djecom 4,7 sata i s obitelji 3,7 sata. Najmanje vremena imaju za sebe i hobije koji ih vesele (svega 2,6 sata) te prijatelje s kojima provode tek 1,9 sati od ponedjeljka do petka. [26]

Neki od savjeta kako uspostaviti ravnotežu privatni život – karijera :

1. *Posao ostavite na poslu, a privatne probleme kod kuće.* Današnja napredna tehnologija može da uspostavi kontakt između dvije osobe, bez obzira na njihovu lokaciju. Baš zbog toga nema granice između karijere i privatnog života, osim ako je vi sami ne postavite. Kada ste sa vašim najmilijima, isključite službeni mobilni telefon i laptop, a kada ste na poslu, skrenite pažnju svojoj porodici da vas "živkaju" za svaku sitnicu.
2. *Naučite da kažete "ne".* Postavite sebi prioritete, tako da znate koji posao možete da odložite ili da ga otkazete. Ne plašite se da kažete "ne" kolegi koji traži od vas da završite neki dodatni zadatak. Kada uklonite zadatke za koje niste vi zaduženi, imati ćete više vremena za sve druge koji su važni za vas.
3. *Organizirajte vaše vrijeme.* Rasporedite kućne obaveze i poslove na cijeli tjedan, umjesto da sve završavate u jednom danu. Zapisujte sve radne zadatke i važne datume u rokovnik. Tako ćete znati koji su vam krajnji rokovi za izvršavanje zadataka na poslu i kada ćete sa voljenima moći provesti više vremena. [25]
4. *Osigurajte sebi kvalitetan san.* Nedostatak sna povećava stres, umanjuje vašu produktivnost i vrlo lako možete pogriješiti. Ako ste nenaspavani, potrebno vam je više vremena da završite radne zadatke, a to znači duže ostajanje na poslu. Da biste brže završili obaveze i da ne biste ostajali duže na poslu, trebate biti odmorni.
5. *Vodite brigu o sebi.* Svaki dan prakticirajte neku aktivnost u kojoj uživete (slušanje muzike, joga, masaža, kava sa prijateljicama...). To će vam pomoći da budete opušteniji i sigurno ćete se lakše koncentrirati na obaveze. Izdvojite jedan dan u nedjelji za odmor i iskoristite ga samo za uživanje sa prijateljima, partnerom i porodicom. [25]

### 3. POMORSTVO KAO ZANIMANJE

Pomorstvo obuhvaća sve što se tiče odnosa između čovjeka i mora. Ono uključuje poznavanje različitih stvari kao što su međunarodni pomorski zakon, navigacija, meteorologija, rukovanje različitom brodskom opremom i drugih stvari koje su vezane za pomorstvo. Pomorstvo kao djelatnost moguće je definirati u užem i širem smislu: [27]

- u užem smislu pomorstvo je umijeće plovidbe, tj. vještina upravljanja i manevriranja brodovima (eng. navigation),
- u širem smislu pomorstvo obuhvaća sve djelatnosti, koje su na bilo koji način (izravno ili neizravno) vezane uz korištenje mora (eng. maritime affairs), i to kroz dva osnovna pristupa

a) more – medij komunikacije

b) more – resurs prirodnih dobara [28]

Govoreći o pomorstvu najvažnija stavka je ljudstvo koje se pomorstvom bavi, a to su pomorci.

Pomorac ili moreplovac je izraz za osobu koja se profesionalno i/li stručno bavi pomorstvom, odnosno plovidbom, bilo kao zapovjednik (kapetan) broda ili odgovarajućeg plovnog objekta, bilo kao član njegove posade. Pod tim izrazima se općenito podrazumijeva širok pojam koji može obuhvaćati kako osobe koje se pomorstvom bave kao dio svog redovnog zanimanja, tako i one koje se njime bave iz sporta i želje za pustolovinom (npr. sportski jedriličari). Ono što pomorce razlikuje od drugih ljudi jest prije svega posjedovanje elementarnih pomorskih vještina kao što su navigacija, brodska signalizacija, upravljanje i održavanje plovila, odnosno spremnost na rizike i psihološke posljedice dugotrajnog boravka na moru. [29]



**Slika 4. Pomorac [37]**

Posao pomorca, tj. utjecaj posla te općenito okruženje u kojem se pomorac nalazi u trenucima dok ga obavlja na njegovo zdravlje, osobni život, neke ciljeve i potrebe u životu ćemo više upoznati kroz ovaj rad.

### 3.1. UZROCI STRESA KOD POMORACA

Pomorci žive poseban način života koji ima specifične socijalne i ekonomske čimbenike. Uz karakteristične uvjete pomorskog zvanja kao jasno određene profesije, ovdje dodaju i brodski uvjeti, odnosno učinak tzv. okolišnog stresa, kao i psihološke posljedice specifične situacije koju prolaze pomorci praktički od kadeta do iskusnih kapetana duge plovidbe. Treba istaknuti i probleme međuljudskih odnosa i adaptacije. Adaptacija na specifičnu radnu okolinu pomorske profesije – ali i ne manje važne specifične životne uvjete koji se u intenzitetu stresnog udara nadopunjuju s radnim stresorima – može se promatrati kroz prizmu (ne)uspješnosti. Riječ je o namjeri da se postigne određeni poslovni (i životni) uspjeh prihvaćanjem teških i složenih uvjeta rada i promjena koje donosi takav poslovni i životni ritam, te rad u brodskoj sredini i timu/posadi. Odricanje od mirnijeg života na kopnu pomorcu bi trebalo donijeti svojevrsni pretpostavljeni uspjeh i nagradu u poslovnoj karijeri i sigurnijoj egzistenciji, što podrazumijeva i stalno izlaganje psihološkom i radnom pritisku i to u dužem vremenskom razdoblju. To, među ostalim, donosi pritajenu razinu tjeskobnosti, ali i probleme u međuljudskim odnosima, od frustracije do agresije. Pomorski brod kao ograničenu okolinu karakterizira ograničena sloboda djelovanja i nedostatak privatnosti, jer su međuljudski odnosi u većini slučajeva određeni i uvjetovani profesionalnim potrebama i zadacima. Rezultat toga može biti i neuspješna prilagodba uzrokovana promjenama, posebno na brodovima tzv. duge plovidbe. Ovakve promjene mogu se i grupirati radi lakšeg pronalaženja rješenja i odnose se na činjenicu gubitka kontrole nad okolinom zbog većeg broja ljudi na relativno skućenom prostoru, što dovodi i do teže kontrole željenih i potrebnih socijalnih kontakata, ponašanja pojedinaca pod povećalom drugih, manjka stimulacije i pojave dosade, te problema s ostvarivanjem specifičnih potreba i ciljeva individue. [14]

Kada sagledamo te čimbenike možemo izdvojiti najčešće stresore kod pomoraca, a to su:

- utjecaj mora, odnosno uvjeti u plovidbi,
- problemi u obitelji,
- problemi u brodskom kolektivu,
- problemi koji se redovno ili povremeno javljaju u urbano brodskom prostoru za vrijeme obavljanja profesionalne dužnosti ili van službe (slobodno vrijeme),

- splet potencijalnog straha, [4]
- prostorna restrikcija,
- monotonija uslijed duge plovidbe,
- monotipnost,
- nostalgični efekti,
- seksualna apstinencija,
- odsustvo iz obitelji i obiteljskih aktualnosti, i mnogo drugog...

Pomorac duge plovidbe kao zdravo biofiziološko biće nije predviđen u svojoj natalnoj konstrukciji da se kvalitetno i bezrizično suprotstavlja nametnutostima koje nudi pomorska profesija bez posljedica na svoje zdravlje. Svi ti stresorni učinci se mogu negativno odraziti na njegovo zdravlje i naknadno i izvan same profesije; neovisno da li je se pomorac sa stresornim učincima dobro nosio dok je još uvijek bio u radnom odnosu. [4]

U analizi stresora profesionalnog poziva pomoraca pozornost uglavnom usmjerava prema samom brodu i brodskoj sredini te uvjetima plovidbe i obavljanja profesionalnih zadaća, treba naglasiti kako je često zapostavljena težina stresnog okruženja uz naglasak na međuljudske odnose i psihološke čimbenike. [2]

Većina pomoraca se u nekom trenutku suoči sa mišlju da su napravili grešku u životu kada su se odlučili na posao pomorca. Takve krize su najčešće rezultat nostalgije, preopterećenosti poslom, loših međuljudskih odnosa i sličnih čimbenika. U tim trenutcima značajno je ostati fokusiran, relaksiran i motiviran na svoj posao. [20]



### **3.2. KRUH SA SEDAM KORA**

Uzrečica „kruh sa sedam kora“ simbolizira svaki težak i mukotrpan posao. U Hrvatskoj se ona najčešće odnosi na zanimanje pomorca. [31]

Da bi bolje vidjeli što kruh sa sedam kora znači pobrinuo se prof. dr. sc. Nadan M. Petri, dr. med. koji radi u Hrvatskom društvu za pomorsku, podvodnu i hiperbaričnu medicinu u Splitu. Prenosimo njegov razgovor s pomorcem koji je 40 godina proveo na moru:

„Premda sam svoju medicinsku karijeru posvetio ljudima od mora, onima koji žive i trpe za more i zbog njega, rade na moru, u bespućima plave ravnice, nikad nisam saznao odgovor na pitanje svih pitanja - koja je od sedam kora pomoračkog kruha najteža, najtvrđa, najgorča. Možda je najbolji odgovor sazdan u retoričkom pitanju kojeg sam čuo ovih dana: - A zar ima i takve kore, zar nisu sve jednako tvrde i gorke? - upitao me nedavno prijatelj iz djetinjstva. Rijetko ga viđam jer on svoj život živi na moru, u nekom procjepu između obitelji koju istovremeno ima i nema i dužnosti bez koje, čini se, više ne može živjeti, koja mu je već u krvi.“ [32]

#### **Na brodu sretniji**

„Čini mi se ponekad da mi je na brodu bolje, da sam tamo sretniji.“ – rekao je jedan pomorac dr. Petriu. U dugim mjesecima bez obitelji, daleko od djece u najvažnijim trenucima njihova odrastanja i odgoja, bez prave prilike da se sa suprugom čestito porazgovara postao je stranac u vlastitom domu, osoba koju često ne razumijuni njegovi najbliži.

„Shvatio sam iz tih riječi da je on na moru već ostavio život, ne samo najbolje godine svog života, već cijeli život. Nisu rane samo one koje krvare. Možda su od onih oku vidljivih, koje krvare i peku, gore rane na duši, koje niti vidimo niti lako prepoznamo, ali koje na poseban način čine život pomorca teškim i zahtjevnim.“ [32]

## **Moderna robija**

„Kad će doma - nakon četvrt stoljeća na palubi, moj se prijatelj promijenio. Nema više onog mladića koji je o moru i plovidbi pričao kao o romantičnoj avanturi. U pomorskom zanimanju već odavno nema romantike.“ Život pomorca je postao svojevrsnom modernom robijom. Nažalost, o psihološkim opterećenjima koja danas prate život i rad modernog pomorca se ponekad još uvijek nedovoljno razmišlja. Organizacija života na brodu se po svojim karakteristikama može usporediti samo s onom u vojskama, zatvorima ili psihijatrijskim ustanovama. Možda kao sve ovo zajedno? Strogo je definirana uloga svakog pojedinca na brodu i piramida radne hijerarhije, a strogo su definirane i dužnosti i odgovornosti. Demokracije ima malo. Vlastita uloga u brodskom kolektivu se nikad niti smije niti može zaboraviti, što ne čini baš sve pomorce presretnim. Odlaskom s posla, odlaskom koji to niti nije, okolnosti odnosa među članovima posade koji su definirani radnom hijerarhijom se ne mijenjaju, časnik ostaje časnik, a mazač ostaje mazač. Mnogi pomorci zbog toga duboko i iskreno pate. Ponašanje pomoraca je vrlo često karakterizirano krajnje pojednostavljenim manirima, pri čemu se zanemaruju mnoge društvene norme. Zbog toga pomorcima obično treba nekoliko dana prilagodbe po dolasku na kopno, među svoje. Tome treba dodati i svojevrsan stil ponašanja i unutarne komunikacije kojeg ima skoro svaka brodska kompanija, sadržan u nekad pisanom, a nekad nepisanom kodeksu ponašanja koji se može naučiti samo na težak način pokušaja i pogrešaka. [32]

## **Česti razvodi**

„U stroju je (ne)ugodno toplo...“ Priče o ovlastima zapovjednika broda koji nediscipliniranog pomorca može i mora iskrcati u prvoj sljedećoj luci i uputiti kući, koji ima ovlast vjenčati vas, koji ima moć skrenuti brod s plovidbene rute ako je to u skladu s njegovom najboljom procjenom, koji ima snagu odrediti pritvor za kakvog opasnog putnika, nisu tek urbana legenda. U eri interneta, elektronske pošte i mobilnih telefona, život na brodu je drugačiji nego li prije dvadesetak godina. No, bez obzira na mogućnost svakodnevne komunikacije, koja više ne ovisi o pismu koje čeka u sljedećoj luci s vijestima starim dva ili tri tjedna, nedostaju one prave informacije, pogled na suprugu ili dijete, stvarna uloga i mjesto u razgovoru i životu, jer tata je jednostavno daleko. Razvodi brakova među pomorcima su česti, a nekad supružnici niti ne znaju zbog čega se razdvajaju, jednostavno

više ne pripadaju jedno drugome. Djeca pomoraca češće se odlučuju za pomorsko zanimanje i također se češće razvode. Zastave pogodnosti - naizgled paradoksalno, ali mnoge nama nepoznate i male zemlje čudnih imena imaju ogromne flote. Ponudivši vlasnicima brodova izvjesne pogodnosti u svezi s registracijom brodova, taksama i porezima, ponekad čak i tehničkim zahtjevima ili lakoćom dobivanja zdravstvenih svjedodžbi za pomorce, takve zemlje lijepo dohoduju. Skovan je izraz zastave pogodnosti (engl. flags of convenience) za zastave zemalja koje viju brodovi koji im ne pripadaju. Nažalost, bilo je primjera da su i neki hrvatski brodari posegnuli za zastavama pogodnosti kao rješenjem za izlaz iz problema. Položaj pomoraca na brodovima pod zastavama pogodnosti je stoga općenito nesigurniji. No, manji troškovi i mogućnost jednostavnijeg poslovanja očito se važniji od nacionalnog ponosa koji nalaže da brod vije zastavu svoje zemlje. Tečajevi, ispiti... [32]

### **U borbi sa valovima i vjetrom**

Dužnost pomorca na suvremenom brodu duge ili, kako bi se danas reklo, neograničene plovidbe, zahtijeva stalno usavršavanje u struci, poznavanje novih uređaja i opreme, stalno obnavljanje nekakvih certifikata, potvrđivanje starih vještina i usvajanje novih, pohađanje tečajeva i polaganje ispita. Sve to predstavlja golemi teret za pomorca koji u takvom zahtjevnom sustavu kao da nikada nema svoju diplomu, svoje čvrste kvalifikacije i zanimanje jer se stalno mora dokazivati polaganjem nekakvih novih ispita, certifikata i tečajeva. Čini se da diploma pomorske škole ima tek privremenu vrijednost i da se pomorcu izdaje tek kao potvrda o nekakvoj početnoj osposobljenosti. Brod je pomorcu i mjesto rada i mjesto života. Nakon smjene, on jednostavno nema gdje drugdje otići. [32]

### **Uvijek ista lica**

Tijekom službe gledat će uvijek ista lica i slušati iste priče, ukoliko uopće bude prilike za razgovor. Neke članove posade pomorac nikada neće upoznati, jednostavno stoga što su uvijek u smjeni koja radi dok se on odmara. Ukoliko se i upoznaju, bit će to tek površna poznanstva, puna nepovjerenja i rezerviranosti. A zamislite, ti isti ljudi će možda biti u prilici, u pogibelji koja brodu prijeti, dati jedan za drugog svoj život! [32]

## **Ozljede vrebaju**

Na mnogim je modernim brodovima posadi osiguran iznimno komforan smještaj, ali najčešće nije tako. Skučeni životni prostor, malo ili nimalo privatnosti, pravilo da se ne kuca na vrata niti ulazi u kabinu ukoliko vrata nisu otvorena, čine rijetke sate odmora još tužnijim. Pomorac nema pravog odmora. Buka motora, pa makar to bila i ona tiha, podmukla buka koju proizvode brodski agregati, ima onaj nesnošljivi, dodijavajući učinak, uvlači se u svaki kutak i u svaki trenutak svakog sata dana i noći. Strmo, usko i sklisko stepenište, ljuljanje broda na valovima, raznovrsni uređaji i oprema, cijevi, kablovi, kilometri žica pod naponom, instrumenti, posude pod tlakom, lako zapaljivi, eksplozivni, opasni i otrovni teret, vitla i sajle - sve su to prilike koje pogoduju ozljeđivanju pomoraca. Prema nekim statistikama, ozljede predstavljaju čak oko 35 posto svih razloga za privremenu nesposobnost za rad pomoraca. [32]

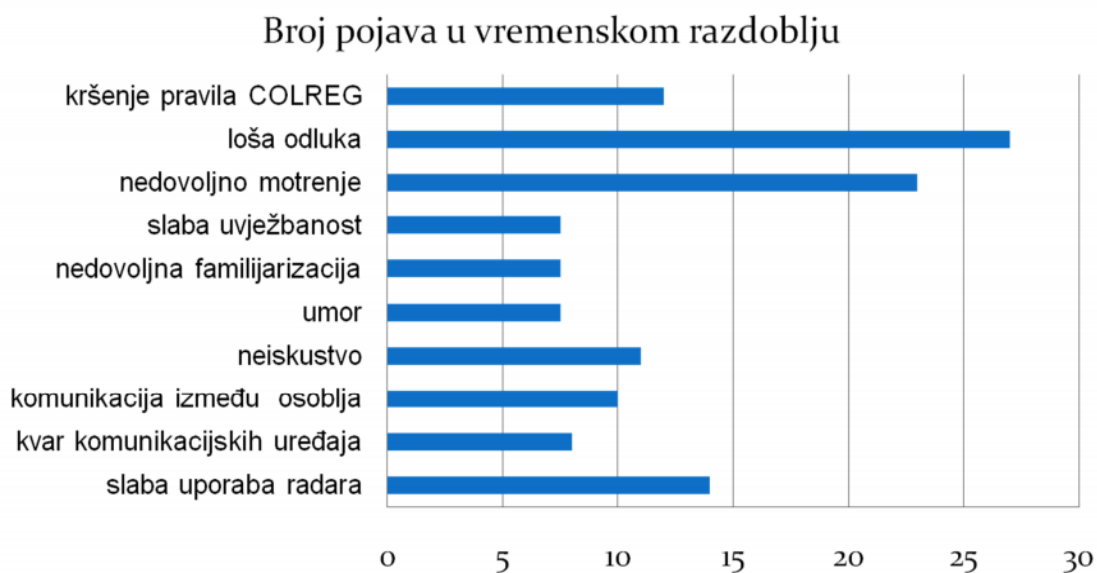
## **Opasnost u stroju i na palubi**

Pri tome, u istraživanjima koja bi mogla razjasniti mnoge razloge, okolnosti i pravilnosti obolijevanja i ozljeđivanja pomoraca, nije moguće primjenjivati uobičajene epidemiološke metode budući da se brodske posade stalno izmjenjuju pa su predmet istraživanja uvijek neke nove osobe, neke nove skupine. Oko 90 % svih ozljeda se dogodi na palubi ili u stroju, pri čemu se ozljede podjednako učestalo javljaju u članova posade palube i stroja, samo su izravne okolnosti i uzroci različiti. Tek se svaka deseta ozljeda dogodi negdje drugdje na brodu. Na broj, vrstu i težinu ozljeda utječe i vrsta broda pa nije isto plovi li se na putničkom brodu, tankeru, kemikalcu ili brodu za rasuti teret, prevoze li se kontejneri ili balvani, rudača ili automobili. [32]

Iz ovog razgovora vidimo koliko je posao pomorca zapravo stresan. Zbog svih tih čimebnika vrlo je važno razvijati organizirane radionice koje za cilj imaju prevenciju stresa, kako na samom brodu tako i na kopnu. Stres i konstantan rad u ovakvim uvjetima dovodi do umora pomoraca što je jedna od najopasnijih pojava na brodu. [33]

### 3.3. OPASNOST ZBOG UMORA

Umor je jedna od najopasnijih pojava na brodu. Uzročnik je pogrešnih prosudbi, upravljanja i radnji. Često se javlja zbog nestručne organizacije rada na brodu, ali i specifičnog broskog okruženja i sl. Umor se smatra nepoželjnim fizičkim i psihičkim stanjem člana posade. Čest je uzročnik ljudskih pogreški koje za posljedicu imaju pogibelj jer smanjuje sposobnost percepcije i razmišljanja. [33]

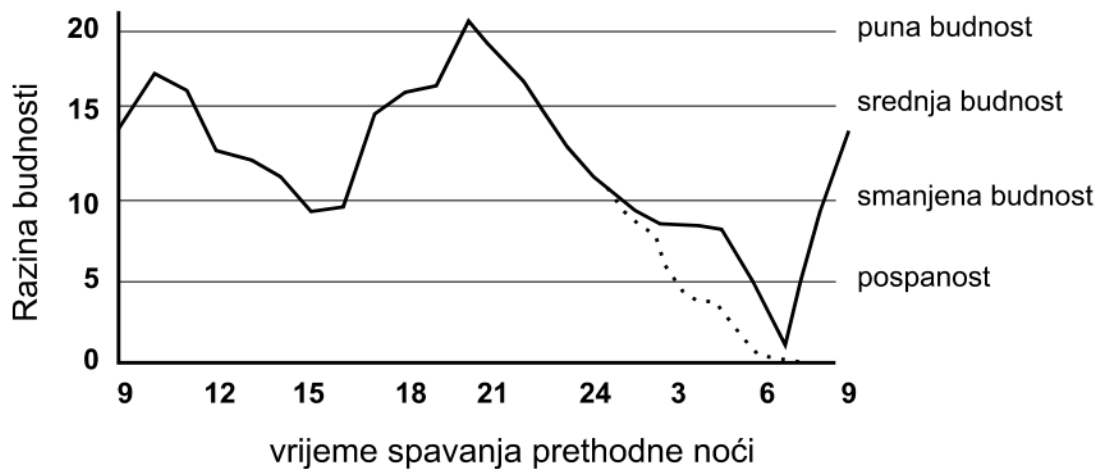


Slika 5. Najčešći uzroci sudara [38]

#### Uzroci umora

Umor je pojava koja prati ljudsku aktivnost, smanjuje radnu učinkovitost i negativno utječe na stav prema radu. Ako se gleda kroz proizvodnju, umor je definiran smanjenjem radnog učinka tijekom vremena. Fiziološka definicija, s obzirom na procese u organizmu, definira ga kemijskim i funkcijskim promjenama koje nastaju u organizmu za vrijeme rada. To može biti porast mliječne kiseline u mišićima, smanjenje količine šećera itd. Psihološki, umor je osjećaj iscrpljenosti, bezvoljnosti, razdražljivosti i promjene raspoloženja što potiče radnika da prekine posao koji radi te se odmara ili bavi drugom aktivnošću. [11]

Posade često odrađuju duže ugovore za manje novčane iznose. Vremenski dulji ugovori pomoraca znače i povećani umor koji proizlazi iz takvog odnosa i načina života. Stoga oni često rezultiraju brojnim nesrećama i negativnim posljedicama bilo da se odnose na brod, posadu ili teret. Istraživanja su pokazala da je brzina obavljanja posla veća što je radni dan kraći. Tijekom dugog radnog dana radnik se od umora aktivno brani češćim i dužim pauzama te sporijim tempom rada. Produživanjem radnog vremena značajno se povećava negativno djelovanje umora. [11]



Slika 6. Ovisnost umora o prospavanoj noći [39]

Osim nespavanja na umor djeluju i svjetlo, buka, vibracije, ventilacija, temperature i kretanje broda. [33]

- Umor se najčešće javlja pri jačoj izloženosti svjetlu. Uz to umor dolazi ovisno o periodu dana. Najmanja pribranost je u ranim jutarnjim satima (od 2-7 sati ujutro). Stoga ne čudi što se u jutarnjoj smjeni od 04.00- 08.00 najčešće javlja pospanost i umor. Izloženost buci djeluje na umor tek nakon dužeg vremena.
- Uz buku, umor i pospanost se javlja i zbog vibracija. Vibracija i buka na brodu nastaju zbog rada brodskog stroja. Iako se brodovi pregledavaju i certificiraju na količinu buke i vibracije na brodu u cilju zaštite ljudskog zdravlja, s godinama iskorištavanja broda, one postaju jače izraženim.
- Ekstremne temperature djeluju na povećanje umora. Umor se javlja zbog znojenja, izraženog trošenja energije, nedostatka kisika i sl.

- Gibanje broda je najčešće uzrokovano gibanjem po morskim valovima. Gibanjem broda javlja se pospanost. Zbog nemogućnosti spavanja nakon duže izloženosti javlja se umor i iscrpljenost. [33]

### **Posljedice umora**

Umor ima negativan učinak na siguran rad, te djeluje na povećanje ljudskih pogreški. Pogreške koje se javljaju su rezultat nedostatka mentalnih funkcija. Neposredni efekti ljudskog umora su : pogreška u prosudi, gubitak produktivnosti, pogreške u odlukama i povrijede na radu. [11]

U brodskoj organizaciji poslova umor djeluje na pojavu ljudske pogreške koja se često manifestira, nezgodom, sudarom, štetom za brod ili teret te zagađenjem okoliša.

Umor djeluje na zdravlje pomorca i izaziva razne bolesti (kardiovaskularne bolesti, hipertenziju, dijabetes, želučane tegobe, nesаница).

Uz navedeno, umor djeluje i na socijalni aspekt pomorca te na organizaciju posade te izaziva: probleme s obitelji, smanjuje radni učinak, povećava broj pogreški, povećava pospanost, smanjuje timski rad, smanjuje motivaciju, povećava fizički napor.

Umor je u povijesti značajno djelovao na najveće pomorske nezgode:

- Nasukavanje Exxon Valdez (1989)
- Požar u teretnim prostorima Kometik (2006)
- Nasukavanje Algomarine (2008). [33]

### **Sprječavanje umora**

Umor se može spriječiti pravilnom organizacijom poslova na brodu. Procjena ljudskih mogućnosti za izvođenjem poslova od presudnog je značaja. Stoga časnik prilikom organizacije rada na brodu mora biti upoznat sa kulturom člana posade, starošću člana posade, nacionalnošću, radnom iskustvu, fizičkoj spremi. Časnici se obrazuju za organizaciju rada posebnim programima: psihosociologija, upravljanje ljudskim resursima zapovjednog mosta (Bridge Resource Management-BRM) i strojarnice (Engine team management-ETM) i dr. U njima se objašnjavaju pojedine nacionalne i kulturne razlike višenacionalnih posada, njihove

prednosti i nedostatke. Uz navedeno časnici se podučavaju pravilnoj organizaciji poslova, izbjegavanju stresnih situacija i ponašanju u kriznim situacijama. [11]

Pojedine tvrtke su prišle istraživanju na svojim flotama. One su otkrile da se ljudske pogreške javljaju ovisno o prethodnom snu. Radno vrijeme se može produžiti ali uz pauze od 15 minuta svaka dva sata. S produžavanjem radnog vremena se ne smije manipulirati, a svaki produžetak treba isplatiti čime će se povećati i motiviranost posade. Uz navedeno važno je pripremiti obroke i piće uz prekovremeni rad. Potrebno je rotiranje zadataka kako bi se održala koncentracija na posao i smanjio umor. Nakon obavljenog zadatka poželjne su manje stanke. Nadzor se drži nužnim u cilju praćenja budnosti. Na smanjenje umora pozitivno također djeluje i stvaranje timskog rada. [33]

Svi ovi čimbenici koji uzrokuju umor kod pomoraca također se manifestiraju i kao stres, ovisi u kojoj količini od pojedinca do pojedinca. Iz tih razloga vrlo bitno je omogućiti pomorcima različite antistres programe i radionice u kojima će se moći barem malim dijelom maknuti od svakodnevnice, umora i stresa i opustiti. [2]



## 4. ANTISTRES PROGRAM

Budući da je stres na radnom mjestu postao jedan od vodećih problema u radnoj zajednici i da je rizik obolijevanja zbog izloženosti stresu sve, bitno je ukazati na mogućnosti njegovog prepoznavanja, rješavanja i prevencije. Štetni učinci su ponekad lako prepoznatljivi, a katkad je potrebno upotrebljavati posebne upitnike o stresnim uvjetima na radu kako bi se dobila cjelovita slika o zaposlenima. Potrebno je redovito organizirati zdravstvene preglede zaposlenih i ukazati im na mogućnost obraćanja stručnoj osobi (psiholozi, doktori medicine rada i stručnjaci za zaštitu na radu). Različiti su načini kojima se stres na radu može smanjiti, a u današnjem svijetu sve se više ističe važnost prevencije stresa putem organiziranja različitih radionica i uvođenjem antistres programa koji smanjuju negativne posljedice stresa za zajednicu i samog pomorca. [2]

Antistres terapija je postupak kojim se ublažavaju ili otklanjaju simptomi stresa te se pokušava uspostaviti ravnoteža prethodno narušenog tj. normalnog stanja zdravlja. Ako se liječe samo simptomi naziva se simptomatska, a ako se uklanjaju uzroci onda govorimo o prevenciji stresa. [34]

Zbog svega toga, u sklopu traženja novih i kreativnih rješenja i programa, temeljenih na dosadašnjim iskustvima i zamišljenih i kao obogaćivanje klasičnih antistres programa i sustava koji su usmjereni na profesionalne skupine intenzivno i natprosječno izložene stresu i stresnim okolnostima – u koje zasigurno spadaju i pomorci – nalazi se i primjena programa i treninga već dokazanih i potvrđenih u radu sa sličnim profesionalnim skupinama. [2]

Najčešće vrste antistres terapija koje se koriste kod pomoraca su:

- cjeloukupni antistres program,
- radionice kritičkog mišljenja,
- trening,
- čitanje,
- slušanje muzike,
- pisanje dnevnika,
- prijateljstvo,
- komunikacija sa bližnjima,

- prehrana,
- molitva i meditacija,
- gledanje filmova. [30]

#### 4.1. CJELOKUPNI ANTISTRES PROGRAM

Glavni ciljevi programa, odnosno obuke, bili bi upoznavanje i osposobljavanje pomoraca s primjenom tehnika i vježbi za postizanje i održavanje psihofizičke ravnoteže i pripreme za stresne i krizne okolnosti. Program bi upoznao pomorce s praktičnom primjenom tehnika za kontroliranje stresnih situacija i događaja radi uspješnog obavljanja zadataka njihovog poziva. Pri tom bi za same sudionike programa bilo značajno da razumiju potrebu upoznavanja s osnovnim pojmovima i problematikom antistres programa kako bi bili što bolje upućeni u mogućnosti neposredne primjene vježbi i vlastitih psiholoških saznanja. Time bi zasigurno pridonijeli vlastitom profesionalnom usavršavanju, ovladavanju skupinama programiranih tehnika, konstantno razvijali sposobnosti koncentracije, pravodobnog reagiranja, percepcije i pozornosti za stresne i krizne situacije. Ukratko, bitno je omogućiti pomorcima da kroz antistres program i obuku individualno i kontinuirano unaprijede vlastite psihofizičke sposobnosti. [2]

Sama struktura programa obuhvaća šest tematskih cjelina koje donosimo u sažetom obliku i skraćenim obrazloženjima:

1. Preventiva stresnih situacija – sadrži novi pristup ali i dijelove klasičnih antistresnih programa za određenu profesiju, u ovom slučaju pomorskog zvanja, u funkciji rješavanja predstresnih stanja ili ublažavanja posljedica stresa. U novom pristupu riječ je o suočavanju i ovladavanju svojim reakcijama i postupcima u samom srcu stresnih događanja, ne samo u pripremi za stresne situacije ili za ublažavanje učinka stresora. To podrazumijeva i uvježbavanje stvarne opuštenosti i detekciju stanja napetosti i mlitavosti, kao i razliku od željenog stanja opuštenosti i mlitavosti.

2. Odnos fizičke i psihološke kondicije – postizanje optimalne psihofizičke 2. pripreme nasuprot oscilacijama između minimalnog i maksimalnog korištenja vlastite energije. Bitno je postizanje fizičke i psihološke ravnoteže osobe-profesionalca, a razina opće psihofizičke spremnosti konstantno se razvija nasuprot strahu i frustraciji.

3. Uvježbavanje i prepoznavanje vlastitih psihofizičkih stanja – primjena prepoznavanja stresne reakcije i opuštenog (relax-biofeedback) stanja kod pojedinih osjetila i opće percepcije. Bitno je prepoznavanje stanja stresa i opuštenosti u svakodnevnom životu, uz praktično testiranje vlastite napetosti ili mlitavosti s naglaskom na trajno uklanjanje nepotrebne mišićne napetosti koja uzrokuje tjelesni i psihički zamor.

4. Koncentracija – odnosi se na vježbe smirenosti i jačanja pozornosti, uz vježbe za brzinu reagiranja, održavanja intenziteta i adekvatnog premještanja pozornosti. Naglasak je na brzini i preciznosti pokreta i kretanja, kao i pojačavanja osjeta i određivanja proteklog vremena u »živoj« opuštenosti, primijenjeno kroz usmjerenost na određene radne sadržaje i postavljene profesionalne zadaće.

5. Disanje – posebna je pozornost posvećena uvježbavanju različitih vrsta disanja: abdominalnom, cjelovitom i energetsom disanju, radi iznenadnih promjena ritma i intenziteta udaha i izdaha u stresnim okolnostima. Ciljevi vježbi disanja usmjereni su na optimalnu cirkulaciju i uravnoteženje krvnog tlaka, što se svodi na povezivanje zahtjevnih i specifičnih pokreta i disanja.

6. Antistres program i transfer stresa – odnos instruktora i kadeta, odnosno onog koji podučava i sudionika u prenošenju psihofizičkih iskustava u ovladavanju stresnim i kriznim situacijama. Timski pristup i uravnoteženje međuljudskih odnosa u profesionalnim situacijama traži povećanje psihofizičke snage i izdržljivosti pojedinaca i cijelog tima/kolektiva pri izloženosti stresnim situacijama i stalnim promjenama okolnosti. Bitno je i ovladati postupcima testiranja stresnih učinaka, kao i već navedeno razlikovanje napetosti ili mlitavosti primijeniti i prepoznati i kod drugih osoba.

Dogovorenim i planiranim vježbanjem, kako se to već pokazalo kod drugih skupina profesionalaca i zanimanja koji trebaju maksimum otpornosti na stresna događanja, dolazi se do kvalitetne psihološke i fizičke pripreme za stresna i krizna događanja, te izazove koji stoje pred pomorskom profesijom. Nužna je puna relaksacija za svladavanje napora i postizanje psihofizičke ravnoteže. Stjecanje tzv. psihološke kondicije razlikuje se od jačanja fizičke kondicije i ne može se mjeriti centimetrima ili sekundama – riječ je o kvaliteti osjećaja (osjeta) koji imamo dok se suočavamo s problemima i kriznim situacijama (stresom) koji od nas traže maksimalni fizički i mentalni angažman. Međutim, dobra psiho-kondicija jača organizam i dovodi do fizičke snage, ali primjerene poslovnim zadacima i radnom i životnom

tempu odgovarajuće profesije o kojima se govori – menadžera, novinara, sportaša, pilota, pa tako i pomoraca. [2]

## 4.2. RADIONICE KRITIČKOG MIŠLJENJA

Raznovrsne radionice kritičkog mišljenja sve se češće upotrebljavaju u velikim tvrtkama i velikim profesionalnim sustavima kao jedan od načina koji vodi do bolje i razboritije usredotočenosti na rad, ali i za poboljšanje međusobne komunikacije među radnicima. Postoji mnoštvo definicija kritičkog mišljenja. Definicija kako je kritičko mišljenje »mišljenje koje nam pomaže riješiti probleme i donositi odluke« R. J. Sternberga jest definicija koja najbolje pokazuje korisnost kritičkog mišljenja. Cilj radionica za kritičko mišljenje jest da pomognu osobi odvojiti činjenice od mišljenja, sagledati problem sa svih strana, lakše doći do racionalna zaključaka ili rješenja, ali i razmisliti o osobnim predrasudama ili pristranostima. Najčešće radionice kritičkog mišljenja su radionice filozofskog savjetovanja, filozofskog *caffea* i Sokratova dijaloga. Sve te radionice i savjetovanja za jedan od svojih ciljeva imaju poticanje na kritičko razmišljanje. Sokratov dijalog je jedan od najpoznatijih takvih vrsta radionica. [2]

Sokratov dijalog - je pokušaj da se dođe do zajedničkog odgovora kroz sistematsku raspravu o bitnim pitanjima. Uglavnom se ne radi o teoretskim pitanjima. Najčešće se radi o pitanjima koja su proizašla iz konkretnog iskustva koja su prihvatljiva svim sudionicima [rasprave]. Ova rasprava, u biti je sistematska refleksija na iskustvo.

Pomorci dio svog života provode na brodu u »zajednici« sa svojim kolegama. Ponekad su im te kolege jedino društvo koje susreću po nekoliko mjeseci. U takvoj situaciji sigurno je kako dolazi do međusobnih konflikata, netrpeljivosti i sličnih negativnosti. Radi navedenog se čini kako bi upravo pomorci imali direktne koristi od radionica kao što je Sokratov dijalog. Sokratov dijalog, filozofsko savjetovanje i ostale vrste filozofije u praksi ne nude čarobna rješenja, već lociraju problem i hvataju se u koštac s njime, ne nudeći nikakva konkretna rješenja. Ponekad se u ovakvim radionicama čini kako se u njima problem samo otvara, ali se ne nudi rješenje. Naizgled, posljedica toga je još gora situacija. Međutim, samo lociranje problema je dio njegova rješenja. Dvadesetorici (ili više) ljudi koji su »osuđeni« da po nekoliko mjeseci od svih ljudi susreću samo jedni druge, neka vrsta Sokratova dijaloga ne bi

te zajedničke mjesece pretvorila u ugodan svijet savršena življenja, ali bi im se olakšala međusobna komunikacija, povjerenje i, na kraju krajeva, olakšao suživot. Bez obzira radi li se o Sokratovu dijalogu ili nekoj drugoj vrsti radionica za razvoj kritičkog mišljenja, ako se primjenom takve radionice barem malo poboljša kvaliteta života pomoraca na brodu, tako nešto je i nego li potrebno. Zašto i pomorcima ne bi bilo omogućeno nešto što je omogućeno radnicima u nekim drugim visoko-stresnim zanimanjima. [2]

Naravno, tip radionica, pa možda čak i metoda radionice bi trebali biti prilagođeni pomorcima i njihovom zanimanju. Kako bi se mogle izvoditi te radionice? Jednom mjesečno (ako je moguće) okupe se pomorci koji su u stalnom kontaktu na brodu (nautičari, strojari, kuhinjsko osoblje). Voditelj radionice svojim umijećem locira jedan manji problem međuljudskih odnosa u grupi ili svakodnevni radni problem koji se događa unutar navedene skupine. Nakon toga voditelj dobro usmjerenim pitanjima potakne same sudionike da lociraju izvor problema, ali i moguća rješenja tog problema. Locirajući jedan manji problem, ubrzo taj »manji« problem u dijalogu iznjedri veći, najčešće i najizraženiji problem u skupini. Locirani problem može biti i nešto stručne prirode (što se u pravilu rjeđe događa), dok je češće riječ o problemima osobne prirode. Na takvoj radionici »na svjetlo dana« izađu problemi koji samim osvještavanjem postaju dijelom riješeni. Kao što je već rečeno, radionice ne pružaju najbolje rješenje problema, već nude različita moguća rješenja. Potrebno je napomenuti kako voditelji ovakvih radionica u radionicama ne ističu svoje vlastito mišljenje o problemu, već je njihov osnovni posao pitanjima i potpitanjima locirati problem, pitanjima usmjeriti raspravu u rješenje problema, nikad ne prestajući argumentirano propitivati sva iznesena mišljenja i stavove. [2]

### 4.3. NAJČEŠĆI ANTISTRES PROGRAMI NA BRODU PREMA ANKETAMA

Prema anketama koje su provedene nad pomorcima saznajemo najčešće antistres programe koji se danas koriste na brodovima u svrhu opuštanja i oslobađanja od stresa. Neki od tih programa su : [30]

- **Trening**

Gotovo svi anketirani složili su se da je vježbanje i fizička aktivnost najbolji način za nadilaženje psihičkih kriza. Nekada je sasvim dovoljno i dvadesetak minuta trčanja na pokretnoj traci ili desetak minuta sklekova pa da se čovjeku povрати samopouzdanje i koncentracija. Danas su česti primjeri ljudi koji se, dok su na brodu, redovno pridržavaju režima treninga.

- **Čitanje**

Ovo je stotinama godina bio svim pomorcima omiljeni lijek protiv stresa. Danas, razvojem modernih tehnologija jedva ćete naći nekoga ko i dalje čita, a brodovi su umjesto literaturom postali natrpani DVD diskovima sa raznoraznim popularnim filmovima i muzikom, vrlo često lošeg kvaliteta.



Slika 7. Antistres terapija čitanjem [40]

Najnovija istraživanja pokazala su da korištenje elektronskih uređaja prije spavanja (Smartphone, Lap- Top...) značajno šteti kvalitetnom snu, te da je knjiga i dalje uvjerljivo najbolji izbor.

Na primjer, gledanje akcijskih filmova povećava broj otkucaja srca i sprječava organizam da brzo utone u san, za razliku od knjiga koje imaju opuštajući efekt i predstavljaju savršen recept za laku noć.

Odabrana literatura također ima i pozitivan utjecaj na motivaciju, a u tom smislu preporuka za čitanje bi mogla glasiti Nelson Mandela- Long Walk to Freedom.

- **Slušanje muzike**

Muzika vam definitivno može pomoći da se opustite, a njen odabir treba vršiti u skladu sa trenutnim raspoloženjem. Ovo je odličan i naučno potvrđen način kako da ostanete motivirani, koncentrirani na posao i opušteni.

- **Pisanje dnevnika**

Bilježiti svoje misli na papir može biti veoma dobar način za relaksaciju. Osim toga, ovo može biti i vrlo korisna arhiva.

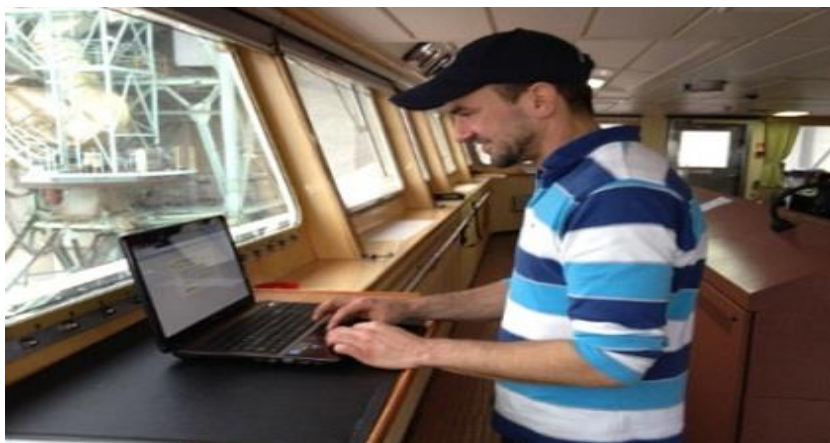
- **Steknite prijatelja**

Na brodu je jednostavno nemoguće izbjeći svoje kolege, a u vašem najboljem interesu je da sa svima ostvarite korektan građanski odnos. Ipak, preporučljivo je imati i nekoga sa kim možete ostvariti bliskiju, prijateljsku relaciju i sa kim možete podijeliti svoje ideje, misli, osjećanja...

- **Komunikacija s obitelji**

Danas većina pomoraca kontakt sa porodicom ostvaruje putem telefona i to najčešće jednom u nekoliko dana. Oni koji imaju sreće da na svom brodu posjeduju Wi-Fi vezu imaju mogućnost i za znatno češćom i kvalitetnijom komunikacijom sa porodicom i prijateljima.

[30]



**Slika 8. Održavanje kontakta sa porodicom [40]**

Preporuka bi glasila, da ukoliko za to postoji mogućnost, održavate kontakt sa svojimima barem jednom dnevno, makar i putem samo jednog, kratkog e-maila. Ovaj svakodnevni ritual ima umirujuće djelovanje na psihičko stanje svakog pomorca.

- **Hranite se zdravo i uravnoteženo**

Nepotrebne kalorije treba izbjegavati, te maksimalnu pažnju posvetiti ravnomjernom unosu hrane i pića (pogotovo onog alkoholnog, ukoliko još uvijek imate sreće da plovite na brodu na kome ne važi zabrana alkohola). [30]



**Slika 9. Zdrava prehrana [40]**

Neppravilna ishrana može imati značajan negativni efekt na vaš um i tijelo, te ograničiti vaše radne sposobnosti.



- **Molitva, meditacija**

Blagotvorno djelovanje molitve na naš um znanstveno je dokazan. Kratka jutarnja molitva nakon buđenja može biti odličan način da se započne novi radni dan. Za one koji baš i nisu religiozni tu su jednostavne tehnike meditacije, vježbe disanja i slično. Što god da je vaš izbor, preporučujemo da bude dio svakodnevnog rasporeda.

- **Gledanje filmova**

Gledanje filmova je odličan vid opuštanja, ali nipošto nemojte dozvoliti da postane jedini način na koji provodite svoje slobodno vrijeme.

- **Bavite se hobijima**

Svi oni koji misle da za hobije nema mjesta dok su na brodu debelo griješe. Brod je jedno od najboljih mjesta na svijetu da se okušate, recimo, u fotografiji. Ukoliko volite kuhanje brod je odlična prilika da unaprijedite tu svoju vještinu. U svakom slučaju, istražite sebe i svoja ambicije. [30]



**Slika 10. Fotografiranje kao hobi na brodu [41]**

- **Držite se pravila**

Vaš um nikada neće biti miran ukoliko ste svjesni da ste uradili nešto što nije ispravno. Igranje po pravilima će u kratkom roku možda iziskivati više napora, ali se dugoročno višestruko isplati, a pružiti će vam mirnu savjest i spokojan san. [30]

#### **4.4. ANKETA O POTREBAMA, ZANIMANJEM I ŽELJAMA POMORACA ZA SADRŽAJNIM KORIŠTENJEM SLOBODNOGA VREMENA NA BRODU**

Kao što smo do sada rekli u prevenciji stresa kod pomoraca vrlo važna stavka je njihovo slobodno vrijeme na brodu tj. potreba za cjelovitim i sadržajnim vremenom u svrhu opuštanja i oslobađanja od stresa.

Dr. sc. Miroslav Dodig je 1994. godine proveo anketu u kojoj su sudjelovale 82 osobe muškoga spola u dobi od 20 do 40 godina, koje su na brodovima provele od godine dana do 20 godina. Prema anketi se vršila procjena subjektivnih stavova o potrebama, zanimanju i željama pomoraca za sadržajnim korištenjem slobodnoga vremena. Primijenjen je anketni upitnik s 20 pitanja, a za potrebe ovog istraživanja primijenjeno je također 5 pitanja s 19 potpitanja.

Utvrđen je odnos pojedinca prema sadržajnom korištenju slobodnoga vremena, sukladno ciljevima ovog ispitivanja. Rezultati su dani u postocima te pokazuju da je osmišljeno slobodno vrijeme pomoraca važna čovjekova potreba, te da postoji velika razlika u dobivenim odgovorima. [3]

**Tablica 1. Stavovi pomoraca o potrebi i sadržajnom korištenju slobodnog vremena [42]**

<b>Stav</b>	<b>Broj</b>	<b>%</b>
1. Kulturno-umjetnički i sportsko-rekreativni sadržaji povećavaju spoznaje i fond informacija	22	19,8
2. Razvijaju pozitivne emocije i ugodno raspoloženje, te pozitivno utječu na održavanje i razvijanje zdravlja	58	52,25
3. Oplemenjuju prostor i vrijeme i te pozitivno utječu na osobu	31	27,93

S obzirom na potrebe, 52,25% pomoraca smatra da je sadržajno korištenje slobodnoga vremena mogućnost za razvijanje pozitivnih emocija i ugodnog raspoloženja, te da pozitivno utječe na održavanje i razvijanje zdravlja, 27,93% ispitanika smatra da sadržaji u slobodnom vremenu oplemenjuju prostor i vrijeme, te pozitivno utječu na osobu, a 19,82% ispitanika smatra da kulturno-umjetnički i sportsko-rekreativni sadržaji povećavaju spoznaje i fond informacija. [3]

**Tablica 2. Izbor sadržaja koje bi pomorci koristili u slobodno vrijeme na brodu [42]**

<b>Izbor</b>	<b>Broj</b>	<b>%</b>
1. Beletristički sadržaji	28	22,04
2. Sportsko – rekreativni sadržaji	72	56,64
3. Glazbeno – umjetnički sadržaji	18	14,17
4. Umjetničko – likovni sadržaji	7	5,51
5. Ostali sadržaji	2	1,58

Zamjećuje se izražena određenost pomoraca za primjenu pojedinih sadržaja u slobodno vrijeme na brodu. Najveće je zanimanje pomoraca (56,69%) za aktivno sudjelovanje u sportsko-rekreativnim sadržajima na brodu (aktivnosti u trim-kabinetu i sauni, stolni tenis, body building, aerobic). Manji broj pomoraca (22,04%) u slobodno vrijeme koristi beletrističke sadržaje (romani, novele, umjetnička literatura u prozi, pripovijetke), neki su pomorci (14,17%) odabrali glazbeno-umjetničke sadržaje (glazba, slikarstvo, kiparstvo, modeliranje, grafika), a najmanje je pomoraca (1,58%) odabralo ostale sadržaje. [3]

**Tablica 3. Osnovni motivi u izboru sadržaja u slobodno vrijeme na brodu [42]**

<b>Motiv</b>	<b>Broj</b>	<b>%</b>
1. Sklonosti prema izboru	13	9,92
2. Želja za zabavom i razonodom	41	31,30
3. Želja za doživljajem i oslobađanjem od napetosti i razvoj pozitivnih emocija	41	31,30
4. Potreba za očuvanjem zdravlja i mentalnih sposobnosti	32	24,43
5. Ostali sadržaji	4	3,05

Na temelju iskustva ispitanih pomoraca u anketi možemo zaključiti da se većina njih odlučila za provođenje slobodnog vremena u svrhu zabave i razonode, te da bi se oslobodili napetosti, negativnih emocija i stresa. Uvodeći različite sadržaje za opuštanje pokušavaju sačuvati svoje zdravlje kako bi bili sposobni za rad, kako danas na brodu tako u budućnosti i na kopnu. [3]

## 5. ZAKLJUČAK

Posao pomoraca je specifičan i visoko stresan posao. Stres negativno utječe na čovjeka te dugotrajna izloženost stresu može imati negativne posljedice na njegovo zdravlje. Vrlo važno je ukazati na mogućnosti njegovog prepoznavanja, rješavanja i prevencije. Na brodovima su redovito organizirani zdravstveni pregledi zaposlenih, ali to je nedovoljno. Brodarske tvrtke sve više uvode različite sadržaje (beletristički sadržaji, sportsko – rekreativni sadržaji, glazbeno – umjetnički, umjetničko – likovni itd.) kojima se pomorci mogu baviti u slobodno vrijeme da bi ublažili ili otklonili simptome stresa barem na kratko. Od velikog značaja za pomorce i druga zanimanja bi bilo uvođenje antistres programa ili radionica za kritičko mišljenje u kojima bi se mogli upoznati sa tehnikama za kontroliranje stresnih situacija i kriznih okolnosti, te na kraju krajeva izboriti se sa stresorima i uspostaviti ravnotežu prethodno narušenog tj. normalnog stanja zdravlja. Dogovorenim i planiranim vježbanjem, kako se to već pokazalo kod drugih skupina profesionalaca i zanimanja koji trebaju maksimum otpornosti na stresna događanja, dolazi se do kvalitetne psihološke i fizičke pripreme za stresna i krizna događanja, te izazove koji stoje pred pomorskom profesijom. Nužna je puna relaksacija za svladavanje napora i postizanje psihofizičke ravnoteže. Stjecanje tzv. psihološke kondicije razlikuje se od jačanja fizičke kondicije i ne može se mjeriti centimetrima ili sekundama – riječ je o kvaliteti osjećaja (osjeta) koji imamo dok se suočavamo s problemima i kriznim situacijama (stresom) koji od nas traže maksimalni fizički i mentalni angažman. Međutim, dobra psiho-kondicija jača organizam i dovodi do fizičke snage, ali primjerene poslovnim zadacima i radnom i životnom tempu odgovarajuće profesije o kojima se govori – menadžera, novinara, sportaša, pilota, pa tako i pomoraca.

## LITERATURA

### KNJIGE

- [1] Bobić J., Pavičević, L.: *Stres na radu*
- [2] Ćurko B., Vertovšek N.: *Nova rješenja za profesionalne izazove pomoraca – antistres programi i razvijanje kritičkog mišljenja*, str. 92 – 100
- [3] Dodig M.: *Potrebe, zanimanje i želje pomoraca za sadržajnim korištenjem slobodnog vremena na brodu*, Pomorski fakultet Rijeka
- [4] Đurović, A. Nikola: *Pomorac – »duga plovidba« – stres*, 2004, Str. 319
- [5] Ivančević Ž.: *Medicinski priručnik za pacijente*, 2008, str. 412
- [6] Jelena Jelušić: *Ravnoteža privatnog i poslovnog života zaposlenih majki*, Sveučilište u Zagrebu, 2005
- [7] Juras K., Knežević B., Golubić R., Milošević M., Mujstabegović J.: *Stres na radu: mjere prepoznavanja, rješenja i prevencija*, 2009
- [8] Kamenčev Monika: *Stres kao posljedica organizacijskih promjena*, Sveučilište u Zagrebu, 2010
- [9] Management of alcohol- and drug-related issues in the workplace, An ILO code of practice, International Labour Office, Geneva, 1996
- [10] McCunney, R. J.: *Psychiatric Aspects of Occupational Medicine, In: A Practical Approach to Occupational and Environmental Medicine*, Little, Brown and Company, Boston, 1994., 267-271.
- [11] Nikolić, N.: *Elaborat o postojanju uvjeta za ponovno priznavanje instituta računanja staža osiguranja sa povećanim trajanjem za zanimanje pomorac, ukrcanom osobkju na brodovima koji plove u području kategorije 2-7*, Zdravstvena ustanova za medicinu rada Rijeka

- [12] Oulad Daoud, S.: *The associations among family-supportive work variables in organizations, work-family conflict and job satisfaction in working mothers*, California State University (2003)
- [13] Robbins S., Judge T.: *Organizacijsko ponašanje (dvanaesto izdanje)* MATE d.o.o., Zagreb (2009)
- [14] Sindik J.: *Pomorski brodovi kao primjer 'ograničene okoline' i pripadni oblici adaptivnog ponašanja*, Naše more, Zagreb, broj 36, sv. 1–2, 1989, str. 51–52
- [15] U: Šarić, M., Žuškin, E.: *Medicina rada i okoliša*, Medicinska naklada, Zagreb, 2002., 530-37.
- [16] Žugaj M., Šehanović J., Cingula M.: *Organizacija (2. dopunjeno i izmijenjeno izd.)* Varaždin:Tiva(2004).

## INTERNETSKE STRANICE

- [17] <https://hr.wikipedia.org/wiki/Pomorac> 22.07.201
- [18] <https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/stres-kako-ga-prepoznati-i-smanjiti> 26. 07. 2017
- [19] <http://depresija101.com/stres/> 02. 08. 2017
- [20] <http://www.plovidba.me/index.php/2013-10-17-05-47-21/novosti-iz-svijeta/1297-kako-pobijediti-stres-ostati-fokusiran-i-zadržati-motivaciju-na-brodu> 18. 08. 2017
- [21] <http://www.izaberi-zdravlje.com/component/content/165.html?task=view> 15. 09. 2017
- [22] <https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/stres-kako-ga-prepoznati-i-smanjiti> 17.08. 2017
- [23] <http://depresija101.com/simptomi-stresa/> 01. 08. 2017
- [24] [http://www.cybermed.hr/clanci/utjecaj\\_stresa\\_na\\_zdravlje](http://www.cybermed.hr/clanci/utjecaj_stresa_na_zdravlje) 16. 09. 2017

- [25] <http://www.zenasamja.me/zivotnistil/804/ravnoteza-izmedju-privatnog-zivota-i-karijere> 15. 09. 2017
- [26] <http://www.poslovni-savjetnik.com/aktualno/nikakvo-cudo-poslovne-obveze-utjecu-na-privatni-zivot-u-70-posto-slucajeva> 15.09.2017
- [27] <https://bs.wikipedia.org/wiki/Pomorstvo> 26. 07. 2017
- [28] <http://www.unizd.hr/Portals/1/nastmat/pomgeograf/Razvoj%20pomorstva.pdf> 15. 09. 2017
- [29] <https://hr.wikipedia.org/wiki/Pomorac> 26. 07. 2017
- [30] <http://www.plovidba.me/index.php/2013-10-17-05-47-21/novosti-iz-svijeta/1297-kako-pobijediti-stres-ostati-fokusiran-i-zadržati-motivaciju-na-brodu> 5.08. 2017
- [31] <http://kucarije.yolasite.com/poslovice.php> 16. 09. 2017
- [32] <https://sites.google.com/site/prelas/zivot-jednog-pomorca> 15.09.2017
- [33] <http://www.pfst.unist.hr/uploads/Umor%20na%20brodu%20Compatibility%20Mode.pdf> 15.09.2017
- [34] <https://hr.wikipedia.org/wiki/Terapija> 16.09. 2017
- [35] [https://www.google.hr/search?q=primjer+kako+organizirati+vlastito+vrijeme&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwizvG1ppDWAhVGM5oKHW0HDX4Q\\_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgrc=KcHjXxq4GhmKM](https://www.google.hr/search?q=primjer+kako+organizirati+vlastito+vrijeme&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwizvG1ppDWAhVGM5oKHW0HDX4Q_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgrc=KcHjXxq4GhmKM)
- [36] [http://elf.foi.hr/file.php/137/ORG-8.\\_Organizacijska\\_dinamika.pdf](http://elf.foi.hr/file.php/137/ORG-8._Organizacijska_dinamika.pdf)
- [37] <http://pomorac.net/2017/01/31/tonci-gvozdanic-pomorac-sve-izazove-treba-prihvatiti/>
- [38] <http://www.brighthubengineering.com/seafaring/106516-crewing-levels-how-low-will-we-go/>
- [39] <http://ajitvadakayil.blogspot.hr/2010/12/fatigue-on-chemical-tankers-capt-ajit.htm>
- [40] <http://www.plovidba.me/index.php/2013-10-17-05-47-21/novosti-iz-svijeta/1297-kako-pobijediti-stres-ostati-fokusiran-i-zadržati-motivaciju-na-brodu>



[41] [https://www.google.hr/search?q=fotografiranje+kao+hobi+na+brodu&tbm=isch&imgil=bqmuSDITmrtiCM%253A%253B74n3XCrbi7C4vM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fwww.ezadar.rtl.hr%25252Fsport%25252F2642033%25252Fdubravka-pajk-zadranka-specijalizirana-iskljucivo-za-fotografiranje-jedrenja%25252F&source=iu&pf=m&fir=bqmuSDITmrtiCM%253A%252C74n3XCrbi7C4vM%252C\\_&usg=\\_\\_mx2jQ93COvDMBoqct3b4r-XZrDM%3D&biw=1366&bih=662&ved=0ahUKEwjqhP-8sZDWAhWH1xQKHV7xApUQyjcILw&ei=n9KvWaq5NIevU97ii6gJ#imgrc=D-DxT-TIEQsKQM](https://www.google.hr/search?q=fotografiranje+kao+hobi+na+brodu&tbm=isch&imgil=bqmuSDITmrtiCM%253A%253B74n3XCrbi7C4vM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fwww.ezadar.rtl.hr%25252Fsport%25252F2642033%25252Fdubravka-pajk-zadranka-specijalizirana-iskljucivo-za-fotografiranje-jedrenja%25252F&source=iu&pf=m&fir=bqmuSDITmrtiCM%253A%252C74n3XCrbi7C4vM%252C_&usg=__mx2jQ93COvDMBoqct3b4r-XZrDM%3D&biw=1366&bih=662&ved=0ahUKEwjqhP-8sZDWAhWH1xQKHV7xApUQyjcILw&ei=n9KvWaq5NIevU97ii6gJ#imgrc=D-DxT-TIEQsKQM):

[42] : <https://bib.irb.hr/datoteka/384542.FAX-1994.pdf>

## POPIS SLIKA

Slika 1. Model stresa [13].....	4
Slika 2. Primjer dobrog načina organizacije vremena [35] .....	8
Slika 3. Utjecaj stresa na učinak radnika [36] .....	10
Slika 4. Pomorac [37] .....	16
Slika 5. Najčešći uzroci sudara [38] .....	23
Slika 6. Ovisnost umora o prospavanoj noći [39] .....	24
Slika 7. Antistres terapija čitanjem [40] .....	32
Slika 8. Održavanje kontakta sa porodicom [40] .....	34
Slika 9. Zdrava prehrana [40] .....	34
Slika 10. Fotografiranje kao hobi na brodu [41] .....	35

## POPIS TABLICA

Tablica 1. Stavovi pomoraca o potrebi i sadržajnom korištenju slobodnog vremena [42] .....	36
Tablica 2. Izbor sadržaja koje bi pomorci koristili u slobodno vrijeme na brodu [42] .....	37
Tablica 3. Osnovni motivi u izboru sadržaja u slobodno vrijeme na brodu [42] .....	37